Autocuidado y sanación feminista para ingobernables

III femzine AL BORDE

Autocuidado y sanación feminista para ingobernables

III Femzine AL BORDE
Autocuidado y sanación feminista para ingobernables

Mujeres AL BORDE, equipo coordinador:
Ana Lucía Ramírez
Claudia Corredor

Metodologías:
Aritza M*ara Álvarez

Equipo pedagógico:
Aritza M*ara Álvarez
Clau Corredor

Textos:
Aritza M*ara Álvarez

Portada: Yela Quim
Ilustración y Diagramación: Sandra Ardila
Dibujos de plantas sanadoras: Melisa Rincón

Se imprime en Bogotá, Colombia, Junio de 2016

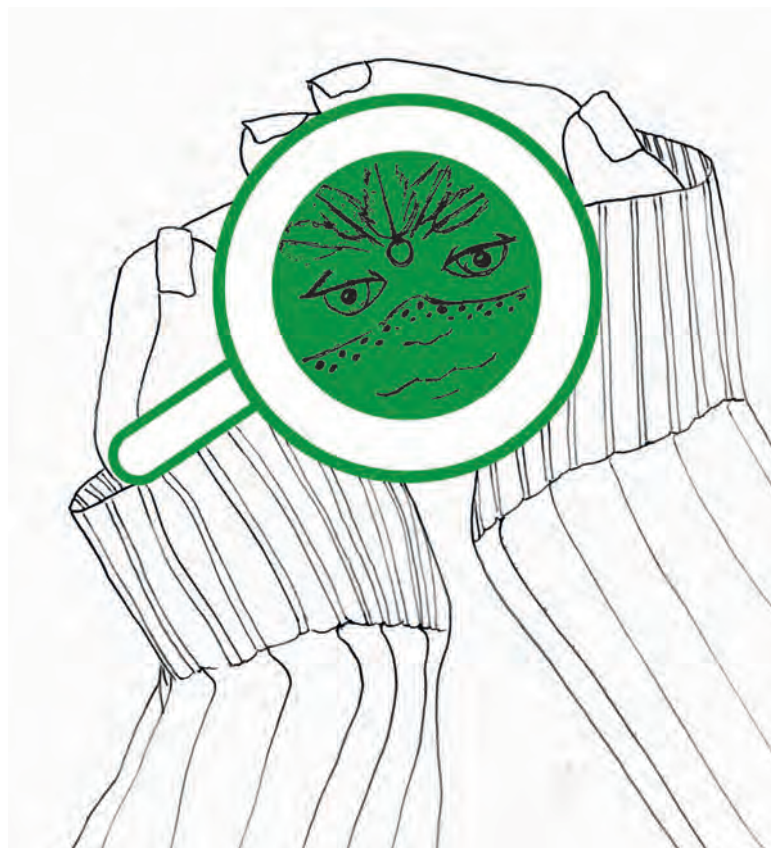
Con el patrocinio de:
Mamacash, Astraea Lesbian Foundation y Global Fund for Women

www.mujeresalborde.org

Asistentes a los talleres:

Alejandra Rodríguez
Angela Quiceno
July Rosero
Carlos Castillo (Guarra)
Diana Pulido
Tatiana Reinoso
Viviana Peña
Cristian David Gómez
José David Arias
Daniela Gómez
Melisa Rincón
Ivonne Torres
Irene Matés
Ilitchna Manga
Diana Martínez Vivanco
Marrana Magdalena
Steph Jacob
Nadia Capdevila
Camila Pérez
Janet González

Amarnos, desde todos los lugares, cada borde y periferia, cada centro-corazón, cada día en el que palpitamos de millones de maneras, en nuestros días fríos y en los llenos de fuego ingobernable y rebelde, Amarnos, autocuidarnos, para que la revolución esté llena de vida.

Autocuidarnos es nuestra profunda revolución

Amigxs, compas y rebeldes del mundo, les abrazamos desde los bordes y les compartimos con todo el amor este híbrido de femzine-cartilla, nuestra tercera publicación, creada desde las periferias Bogotanas, desde las sinceridades más profundas y los afectos cuidadores, con todo el deseo de aportar a esta pregunta inacabada sobre el autocuidado feminista, que implica pensarnos a nosotrxs mismxs, nuestras emociones, cuerpas, ideas y acciones rebeldes, crear estrategias cotidianas para hacer sostenibles las múltiples revoluciones que habitamos y accionamos cada día desde nuestras disidencias sexuales y de género.

Celebramos desde Mujeres al Borde este proceso maravilloso en el que acompañadxs por otrxs, con sus disidencias, con sus ideas y experiencias, durante 4 encuentros mágicos y potentes construimos pistas, acciones, rituales y luces para hacer del autocuidado una práctica política, visceral y libertaria. Esperamos que pueda aportar a sus vidas colectivas, individuales y cósmicas, que les incentive las ganas de hacer del amor propio una trinchera para revolucionar el mundo.

¿Por qué autocuidado sanador feminista para ingobernables?

Descubrirnos rebeldes, disidentes, transformadorxs, potentes, ha sido una maravillosa experiencia que a lo largo de nuestros 15 años de Artivismo hemos vivido con muchos compas de lucha en todo el mundo y en nuestra ciudad de origen Bogotá, pero también nos ha permitido ver que el miedo, el dolor, el cansancio, la enfermedad, el desamor, la desesperanza y otras emociones y vivencias que nos afectan sistemáticamente en nuestras subjetividades y los espacios de construcción colectiva, están presentes y no sabemos qué hacer con ellas, estamos entregando mucho para afuera y olvidando que desde adentro, desde nosotrxs mismxs hay una revolución propia que librar.

En estos compartires y haceres descubrimos la potencia que tiene la escucha, los saberes ancestrales, la danza, el teatro, el juego, como posibilidades para cuidar nuestras vidas, los espacios para la alegría, para sentir que estamos entre pares, reconocernos, saber que estar tranquilxs y en armonía potencia nuestros sueños y el deseo de habitar la munda con esperanza.

Seguimos creyendo apasionadamente en que desde la micropolítica, desde nuestros afectos, subjetividades y nuestros múltiples feminismos, se generan las grandes revoluciones, que nuestras cuerpas-ideas descolonizadas, pensadas por nosotrxs mismxs, son la dinamita que explota y desequilibra el patriarcado, el machismo, el racismo, el colonialismo, el capitalismo, todas las opresiones que no dejan fluir la alegría y la rebeldía.

¿Cómo hacemos posible el cuidado colectivo y el autocuidado feminista?

Estas son algunas prácticas o alertas de autocuidado que hacemos desde los bordes, cosas sencillas y placenteras que hablan de los deseos de cada unx, de las maneras en que nos hemos aprendido a reconocer. El autocuidado no es una formula para todxs igual, es una experimentación propia y autónoma que implica un ejercicio feminista de cuidarnos en las camas, las casas, las calles y las plazas.

El parpadeo y las miradas hacia adentro

Estas herramientas sencillas son para cartografiar en nuestra cuerpa, sueños y deseos, cuáles prioridades tenemos para nuestro autocuidado, conocernos, mirar adentro y potenciarnos amándonos con rebeldía!

Mirada 1

Disponte a realizar una silueta de tu cuerpa, con conciencia de lo que eres, de tus formas, de tus amplitudes y angosturas, de tus tensiones. Si ya la tienes lista, ahora con toda la conciencia de ti mismx, ubica en qué lugares de ella se centran las emociones que enlistaremos a continuación. Ubica también por qué son producidas, ¿por el trabajo, el activismo, por la discriminación, la sociedad, tu familia o pareja?

Emociones para identificar

Ira, miedo, dolor, tristeza, tensión, desilusión, frustración, dignidad, alegría, fuerza, entre otras que sientas que constantemente te habitan.

Luego de ubicarlas, podrás mapear algunas de las afectaciones corporales que tienes y sus orígenes en las emociones, si la mayoría de ellas están ubicadas en el tronco se relacionan con la parte humana de nuestro ser, si están ubicadas en la cabeza, con nuestra conexión con lo sueños, con la trascendencia y si están en las piernas, son rupturas con la raíz, con el sustento de nuestros pasos. Para equilibrar las emociones en lo humano (tronco):

enciende una luz verde o lleva contigo un piedra o un cristal de ese mismo color.

Para equilibrar las emociones en lo trascendente (cabeza): usa una luz violeta o azúl o lleva contigo un piedra o un cristal de ese mismo color.

Y para trabajar la raíz, el sustento (piernas): utiliza el color naranja o rojo, en una luz, una piedra o un cristal.

Mirada 2

Cuando tengas una fuerte sensación de monotonía, de desencanto, tristeza y desconexión, esas sensaciones que generalmente nos habitan cuando nuestras luchas tienen tropiezos y no encontramos caminos, puedes activarte un punto energético que se trabaja en la medicina tradicional oriental con el fin de activar el deseo de soñar, de encantarse nuevamente con la vida, este punto está ubicado en el entrecejo, en la mitad de los dos ojos y la conexión con la nariz. Haz presión allí mientras exhalas con tu dedo pulgar, repite el ejercicio durante 3 veces y conéctate con una imagen que te inspire y que te haga sentir vivx.

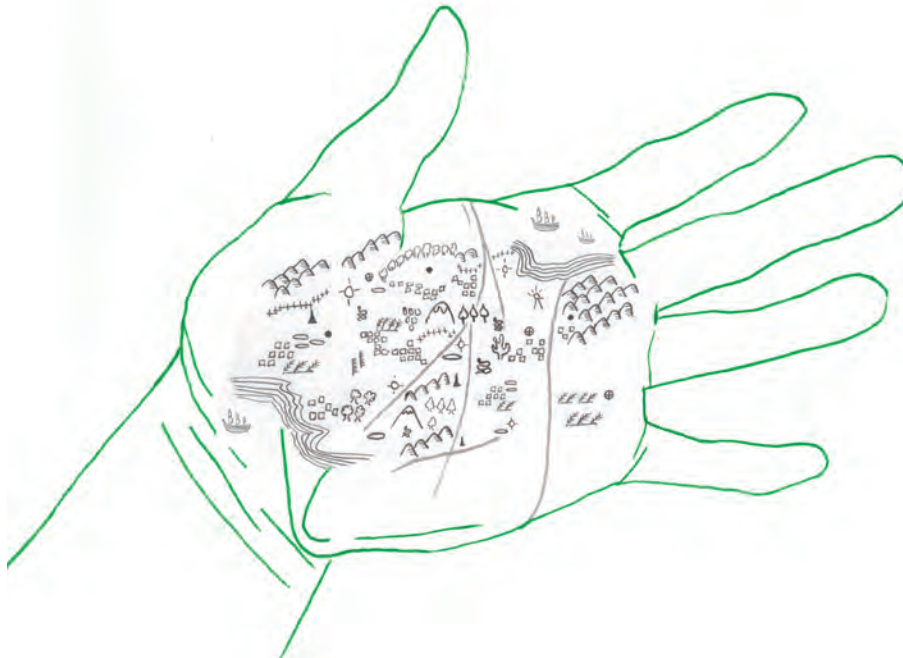
Mirada 3
Nuestro mapa de los sueños.

Desear, crear utopías y alimentar las esperanzas en un profundo proceso sanador, por ello compartimos este ejercicio para crear caminos para soñar! Los mapas siempre han sido dibujos, trazos, perspectivas que nos permiten identificar las maneras o las rutas en que podemos llegar a algún lugar deseado que en este caso son nuestros propios deseos, nosotrxs mismxs.

Escoge los sueños que se relacionen con tu autocuidado, con el amor propio, los que estén más cercanos a tu deseo y que tengan también toda tu energía puesta, luego construye con imágenes tu mapa, ten a la mano una cartulina o cartón grande, sobre la cual crearás tu mapa, usa revistas, figuras y colores que se relacionen con lo que intuitivamente sientas. Ponte como centro del mapa, representante con alguna figura, con una fotografía o elemento simbólico, luego solo conéctate con lo profundo de ti mismx, piensa tus sueños y pon en el mapa las maneras en las que crees que puedes conseguirlos.

No tengas miedo de soñar, todo lo que te llegue a la cabeza y al sentir puedes plasmarlo en el mapa, este acto mágico significa abrir una puerta para que se cumplan tus deseos. Consérvalo en tu cuarto y observa como avanzas para llegar a lo que deseas. Sería ideal que lo puedas hacer con la energía de la luna creciente, para que tus sueños se sustenten con las energías brujas del crecimiento.

La colectiva cui-dándonos

Fortalecernos colectivamente, cui-darnos creando redes, lazos de afecto que no impliquen sacrificio y culpa, sino más bien fortalecer la confianza, el reconocimiento de lxs otrxs, con sus formas, sentires y acciones, la maravilla de amarnos en colectiva. Las herramientas que encontrarás a continuación son para trabajar con otrxs, en tus espacios políticos, organizativos y de cre-acción

Las preguntas para constuir autocuidado feminista

Este ejercicio lo puedes hacer como un juego con una pelota y el tradicional tingo tango o por ejemplo con selección múltiple, con respuestas divertidas, descabelladas y otras acertadas, para que las personas participantes analicen y reflexionen sobre cómo nos cuidamos o no; te sugerimos que las respuestas sean complementadas colectivamente.

- Para ti ¿qué es autocuidado y cuidado colectivo?
- ¿Por qué el autocuidado sigue teniendo un lugar imperceptible en los espacios políticos?
- ¿Por qué es un tema que poco discutimos y vivenciamos?
- ¿Por qué nos cuesta pensar en nosotrxs como personas que merecen ser cuidadas?
- ¿Por qué la culpa opera cuando pensamos en nuestras vidas, en nuestros deseos, cuando queremos ocuparnos de nosotrxs mismxs?
- ¿Cómo nos autocuidamos en los espacios públicos?
- ¿Cuántas veces somos concientes de lo que nuestra cuerpa y alma necesitan?
- ¿De qué le sirve a los sistemas opresores que no nos cuidemos?
- ¿Cuáles son nuestras prácticas de autocuidado?

Ejercicio para activar la potencia-movimiento de lo que somos

En un espacio tranquilo, con música que elijas, que sientas que armoniza el espacio, pídeles a tus compas que se dispongan a danzar (no es bailar como lo hacemos con movimientos mecánicos, danzar permite que haya un ritmo propio, no hay maneras correctas de moverse, el ritmo es interno)

Empiecen a moverse por el espacio, inicialmente reconociendo como caminan, dónde están sus tensiones corporales, dónde sienten dolor o incomodidad y luego intentado modificar la cuerpa para que esa sensación se minimice.

Empiecen a tener contacto visual con lxs otrxs, dibujen una pequeña sonrisa y mírense unxs a otrxs cada vez que se encuentren.

Después de avanzada la música, pídeles a lxs participantes que ubiquen su nombre en un lugar de sus cuerpas, que sientan como nace desde allí e invítales a que creen un movimiento con esa parte del cuerpo que se parezca a sus nombres. Después de abrigar esa sensación se presentarán con cada compañerx participante, no con palabras, sino con su cuerpa, con el movimiento que nació de cada unx.

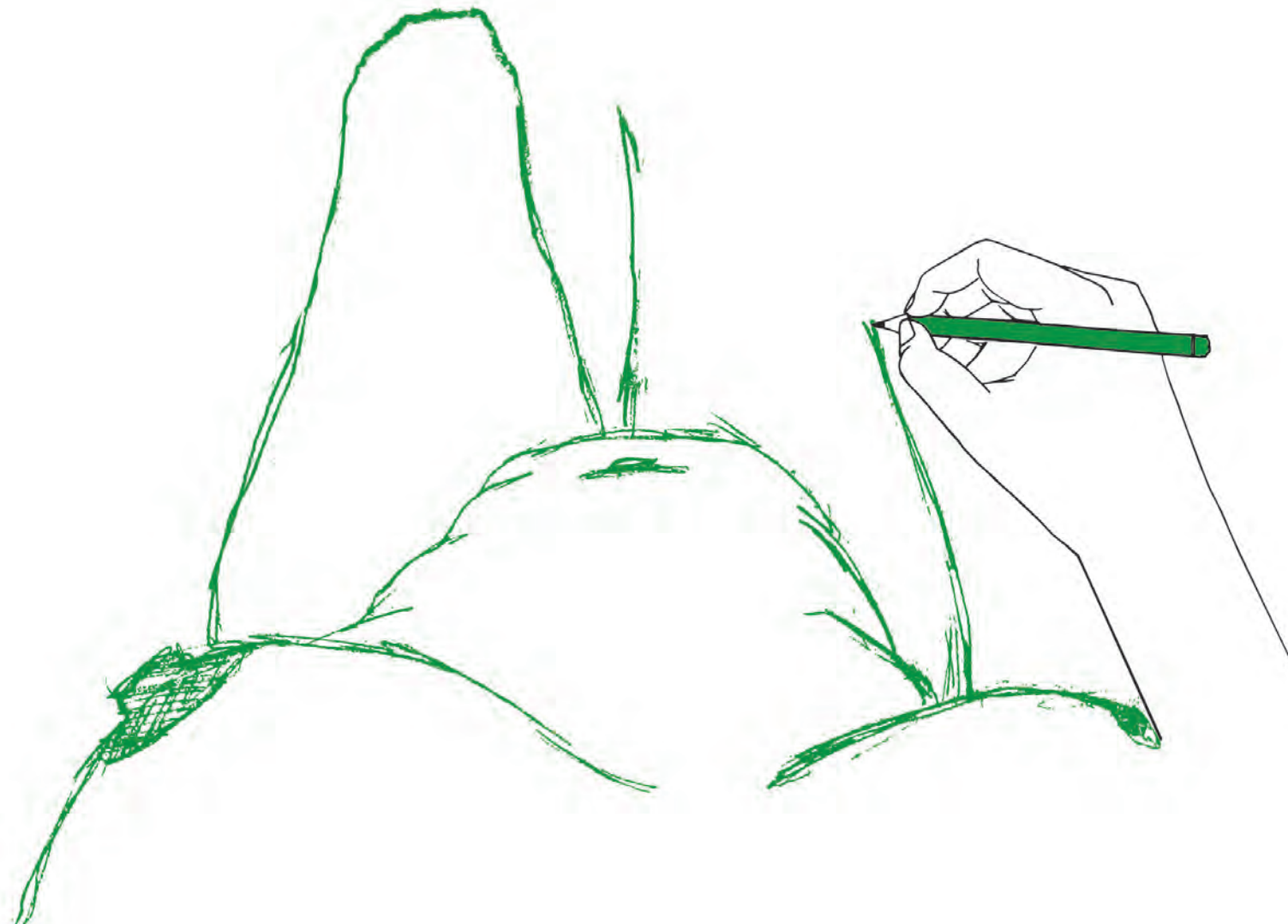
Finalmente, luego de este acercamiento grupal, puedes conversar sobre las sensaciones individuales y colectivas.

Algunas pistas más !

Estas son algunas reflexiones realizadas por lxs ingobernables que hicieron parte de este proceso colectivo:

> Es importante que las cosas que unx aprende , que siente que le sirven y que han ayudado al cuidado pueda recordarlas, para repetir esas sensaciones satisfactorias y placenteras.
>
> Para darnos cuenta cuando necesitamos parar, cuándo nuestras cuerpas necesitan cuidado no hay que dejar que hayan agravantes, que por ejemplo lleguemos a estar enfermxs, esperar a estar muy mal para tener acto de amor con nosotrxs mismxs.
>
> Para cuidarnos hay que buscar nuestro placer, con qué lo sentimos, que nos hace felices.
>
> Tomar una ducha, comer chocolate, helados, pintar mandalas, escribir, así me gusta cuidarme.
>
> Cuidar nuestras relaciones y las emociones que nos acompañen, si nuestras emociones están mal, no podremos cuidarnos.
>
> Repensarnos esto de la culpa que nos genera cuidarnos, porque es una trampa para no escucharnos y perder el centro, a nosotrxs mismsx

Es importante para nuestro cuidado en las calles recordar que hay técnicas de defensa feminista, sin embargo no a todxs nos funcionan igual, es muy importante recordar que el miedo nos pone en un lugar de vulnerabilidad, nuestra cuerpa habla, por eso hay que llenarnos de fortaleza. Muchxs queremos ocupar las calles, el espacio público sin tener miedo, recuperar las calles para las mujeres y disidentes.

Escuchar nuestra cuerpa, reconocer en qué lugares se ubican las emociones, entender que nos enferma el miedo, la tristeza, la indignación, es uno de los ejercicios más importantes para aprender a hacer posibles los activismos sin que nos cueste la vida, la tranquilidad y la salud.

Dibujos realizados en el taller

Para que la cuerpa resista, autocuidado feminista!

Floreciendo desde el centro, los bordes rompiendo

Contra el capitalismo y el patriarcado, placer y autocuidado

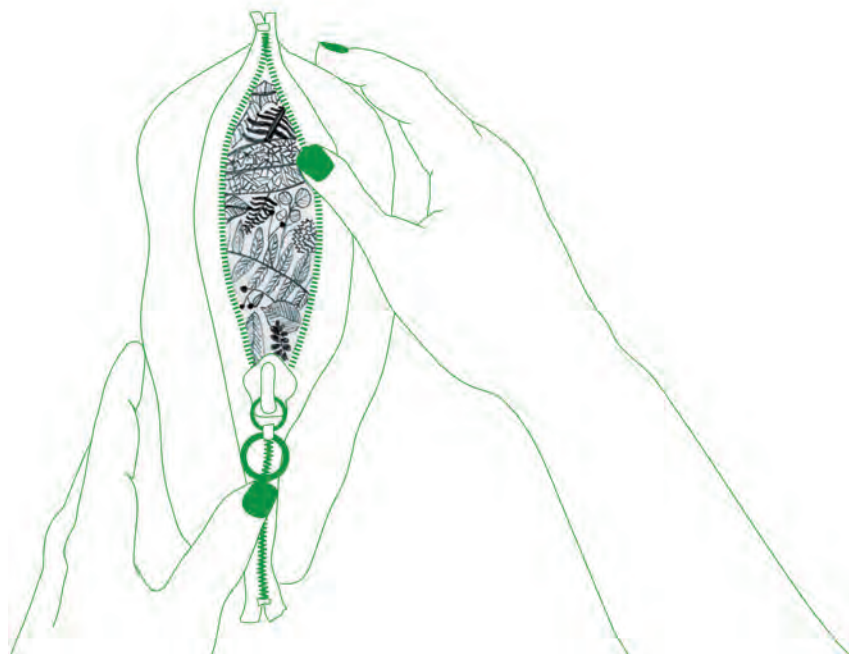
¿Cómo nos aproximamos desde los bordes al autocuidado feminista? Reflexiones para volar!

Estas son reflexiones e ideas colectivas resultado de las mentes creativas de lxs participantes de los talleres.

El autocuidado feminista como revolución anticapitalista y poder subversivo para el sostenimiento de las luchas disidentes de la sexualidad y del género.

Autocuidarme para vivir y disfrutar mis propias revoluciones, expandir mis fronteras.

El autocuidado feminista se basa en un conjunto de prácticas concientes para decolonizar nuestras cuerpas, emanciparlas y apropiarlas como territorio que podemos gestionar y construir a través de la colectividad transgresora feminista, con sus saberes compartidos, para el amor, el placer y la sanación propia.

El autocuidado es la conciencia de poder propio que se co-construye con base en la experiencia, reconociendo los rituales propios desde el placer y el ocio y los saberes ancestrales, para compartir y podernos cuidar colectivamente.

Plantas sanadoras
Lx brujx que nos habita

Como apuesta disidente, anticapitalista y anticolonialista te incitamos a reapropiarnos de nuestros saberes yerbateros, de nuestras prácticas brujas, de la alquimia que la tierra ofrece para sanarnos, resistir y seguir la revuelta sin olvidar-nos en el camino.

Te compartimos algunas de las propiedades medicinales y mágicas de plantas de fácil acceso para nosotrxs en nuestro territorio, saberes recuperados de las ancestras y de las memorias que no nos abandonan, seguro podrán ayudarte a ti y a tus compas a reavivar la cuerpa y las esperanzas. Puedes sembrarlas las plantas, compartirlas y volverlas menjurge sanador.

Ruda:

Una planta maravillosa que ha sido temida y señalada por sus poderes abortivos que son muy efectivos y han tenido mucha utilidad a través de los tiempos para las mujeres que decidieron sobre sus cuerpas, también tiene otras cualidades medicinales, sirve en pocas cantidades y como infusión para los dolores menstruales y para la estabilización del mismo ciclo, también ayuda en problemas de la circulación. (usa la parte superior de la hoja, es la indicada medicinalmente)

En la magia, puedes usarla para equilibrar las energías fuertes y estancadoras, la puedes usar en un florero, en un baño para ti o en un riego (la hierba puesta en agua) para limpiar tu casa.

Hierbabuena:
Medicinalmente esta hierba puede ser usada para la digestión, para ayudar a contener estados emocionales de nerviosismo y tensión y para terapias respiratorias (úsala en infusión)

En cuanto a la magia, esta planta equilibra el afuera y el adentro, úsala en momentos de desconexión con tu entorno, para armonizar tus espacios colectivos y tus movimientos internos.

Romero:
Es una planta antiséptica, digestiva y ayuda con los espasmos corporales, debe ser tomada en infusión hecha solo con sus hojas. También sirve para baños vaginales que equilibran la flora y ayuda a fortalecer la útera y a minimizar el riesgo de infecciones.

En la magia, el romero es una hierba dulce que nos conecta con la esencia de la vida, con lx niñx interior que a veces se nos pierde en el camino, con lo cotidiano que contiene tras las rutina destellos de magia. Hazte un baño, lleva una ramita en uno de tus libros y huélela, puedes sahumarla en noches de luna creciente o luna llena para conectarte con la universa.

Tomillo:

Es una poderosa planta que actúa sobre las infecciones respiratorias y digestivas, también para enfermedades de la boca, puede usarse como enjuague bucal.
Sirve para concentrarse, para aclarar las ideas, para volver al centro y estabilizarse, para tomarse un respiro del caos. Puedes hacerte un baño o tenerlo en casa, para que la aromatice y su olor sanador te abrace.

Anis estrellado:

Sirve para la digestión, para los problemas pulmonares o de resfriados, tómalo en infusión con un poco de miel de abejas.

El anís puesto en la almohada, reconcilia el sueño y nos ayuda a conectarnos con nuestro inconciente para sanar nuestros dolores más recónditos.

Canela:

Es una especia maravillosa que tiene propiedades medicinales digestivas, desinflamatorias, que ayuda a los dolores menstruales y a darle calor a la cuerpa en días fríos.
En la magia sirve para sanar las relaciones con nuestrxs compas y fortalecer los vínculos de resistencias.

Lxs rebeldes ingobernables